

Памятка по проведению мероприятий личной гигиены

Как правильно мыть руки?

1. Снимите все украшения (кольца, браслеты, часы);
2. Ополосните руки в теплой воде перед нанесением мыла;
3. Используйте мыло и не менее чем 30 секунд мойте руки вспененным мылом, используя следующую технику:
 - вспененное мыло разотрите между ладонями;
 - потрите руки с тыльной стороны друг о друга;
 - соедините ладони, скрещивая пальцы, и промойте межпальцевые пространства;
 - отдельно промойте большие пальцы рук с помощью вращения;
 - тщательно промойте кожу между пальцами и под ногтями;
 - разотрите центр ладонями;
4. Смойте мыло и ополосните чистые руки в теплой воде;
5. Обязательно высушите руки полотенцем.

Как правильно использовать медицинскую маску?

1. Медицинская маска должна плотно закрывать рот, подбородок и нос таким образом, чтобы не оставалось зазоров;
2. Не имеет значения какой стороной внутрь надевать медицинскую маску;
3. С целью профилактики возможного самозаражения медицинскую маску необходимо менять с периодичностью не менее одного раза в два часа;
4. Если медицинская маска стала влажной ее необходимо незамедлительно заменить на новую;
5. После снятия использованной маски необходимо помыть руки и только после этого заменить ее на новую;
6. Медицинскую маску рекомендуется носить только в местах массового скопления людей и при общении с больными, или потенциально зараженными людьми, находящимися на карантине, не более 2 часов. На открытом воздухе использовать маску нецелесообразно.